

Inleiding

De Verenigde Naties hebben **2 april** uitgeroepen tot Wereld Autisme Dag (World Autism Awareness Day), een dag waarop autisme wereldwijd in de schijnwerpers staat. Deze dag is bedoeld om iedereen bewust te maken van wat autisme eigenlijk is.

Op het Odulphus willen we hier ook graag aandacht aan besteden. Een aantal leerlingen met autisme op het Odulphus willen medeleerlingen meer informatie geven over wat autisme is. Ze merken dat er onder medeleerlingen veel onwetendheid kan zijn en daardoor verkeerde aannames gedaan worden. Omdat de school op dit moment gesloten is hebben we de informatie digitaal verzameld. Via deze link vind je meer informatie over autisme, feiten en fabels en kun je vragen stellen aan ervaringsdeskundigen op onze school. Zij zullen deze vragen zo goed mogelijk proberen te beantwoorden. We hopen op deze manier een bijdrage te leveren aan meer bewustzijn van wat autisme eigenlijk is.

Belangrijk op te merken is dat autisme zich niet bij iedereen op dezelfde manier uit. De beschrijving die hier gegeven wordt is een algemene en hoeft niet voor iedere leerling met autisme één op één overeen te komen.

Wat is autisme?

Autisme is een aangeboren ontwikkelingsstoornis, waarbij men vooral een onvermogen heeft op een juiste manier te reageren op andere mensen en situaties. Het is in grote mate erfelijk bepaald. Deze kinderen worden door hun omgeving als 'vreemd' ervaren. Hierdoor kan het zo zijn dat zij zich minder begrepen voelen en daardoor zich eenzaam kunnen voelen. Kenmerken van autisme zijn onder andere:

- Moeite met contact met andere leerlingen.
- Taalontwikkeling verloopt anders, bijvoorbeeld taal gebruiken die te ingewikkeld is voor de leeftijd of moeite hebben figuurlijk taalgebruik.
- Houden niet van het breken van regels, als je bijvoorbeeld een afspraak maakt dan is het belangrijk dat je je daar aan houdt.
- Er is over het algemeen een onderontwikkeling van de fijne en grove motoriek, bijvoorbeeld moeite met handschrift.
- Er is weerstand tegen veranderingen, leerlingen functioneren beter in een constante, voorspelbare omgeving

- Vinden het prettig om controle te hebben over de omgeving, leerlingen vinden het bijvoorbeeld onprettig als anderen in de persoonlijke ruimte komen of spullen van hen gebruiken.
- Er kunnen paniecreacties zijn die voor andere mensen onbegrijpelijk kunnen zijn.
- Als iemand een fout maakt willen ze deze graag verbeteren. Niet om betweterig over te komen, maar omdat ze hechten aan regels.
- Hyperfocus op een onderdeel van het geheel, waardoor het geheel uit het oog verloren wordt. Hierdoor kan het lastig zijn om bij zaakvakken hoofd- en bijzaken te onderscheiden.
- Hebben vaker moeite met oogcontact.

Vragen over autisme

Als je vragen hebt kun je mailen naar wereldautismedagodulphus@gmail.com. Je mail wordt beantwoord door leerlingen met autisme van onze school. Mocht je je als leerling willen aansluiten bij de organisatie van de Wereld Autisme Dag op het Odulphus, dan kun je ook een mailtje sturen.

Praktische tips

- Hanteer structuur, veiligheid en voorspelbaarheid zijn basisbegrippen.
- Breng structuur aan in tijd, werk met een vast rooster, dagschema. Breng structuur aan in ruimte en activiteit.
- Maak veranderingen in het vaste patroon van te voren kenbaar.
- Visualiseer uitleg en opdrachten, doe dingen voor.
- Pas het taalgebruik aan. Gebruik hierbij concrete, letterlijke en eenduidige begrippen.
- Motiveer de leerling bij de activiteiten, laat hem of haar meedoen



Feiten – fabels

Fabel	Feit
Vaccins veroorzaken autisme	<p>Een combinatie van genetische en omgevingsfactoren veroorzaakt autisme.</p> <p>Dit klopt niet. Tegenstanders van vaccinaties halen soms een berucht artikel aan uit 1998 van de Engelse arts Andrew Wakefield. Daarin legde hij een verband was tussen het mazelen-vaccin en autisme. De studie werd korte tijd later echter teruggedroepen wegens fraude en de arts werd zijn artsentitel ontnomen. De conclusies uit dit artikel kloppen niet. Desondanks duikt dit verhaal sindsdien met regelmaat op en maakt het ouders met vragen over vaccinaties onzeker.</p>
er zijn 16 kenmerken van autisme, als je er 7 of meer hebt krijg je de diagnose	Aantallen kloppen niet, concept wel. Alleen een deskundige kan deze kenmerken onderzoeken en de diagnose autisme stellen. Het stellen van een diagnose kan lastig zijn, waardoor het soms voorkomt dat er misdiagnose gesteld wordt.
Autistische mensen hebben meer of vaker OCD	De kans op een tweede diagnose is groter als er een afwijking bekend is. Dit wordt comorbiditeit genoemd.
Autisme kan overgaan	De kenmerken van autisme kunnen zich wel anders uiten in verschillende levensfasen van een persoon Een leerling en zijn omgeving kan er zo goed mogelijk mee omgaan waardoor kenmerken soms minder zichtbaar zijn. Autismen kan echter niet overgaan.



Persoonlijke ervaringen

Ervaring 1:

In een leven met autisme is alles één grote persoonlijke ervaring met autisme. Maar ik denk dat een van de vaakst voorkomende situaties voor mij is dat ik overprikkeld raak. Stel je voor dat je op een feestje bent en er staat muziek aan. De muziek staat hard. Je kan de bas voelen. Er zijn veel mensen om je heen, die allemaal met elkaar staan te praten. Felle lichten flitsen door de ruimte en het is er benauwd. Je merkt dat je langzaam maar zeker vol begint te lopen, dat de prikkels teveel worden. Al die kleine stoorzendentjes van alle stemmen die praten in een keer in je hoofd, wat voelt als uren lang, al die kleine lichtjes prikken je. Je voelt je alsof je vanaf alle kanten wordt gestoken door satéprikkers. De andere gasten op het feestje lijken nergens last van te hebben. Alsof zij wel al deze prikkels kunnen filteren.

Na 5 minuten heb je er genoeg van, maar je moet blijven, anders ben je anders, en raar. Je gaat maar in een hoekje staan en sluit jezelf af. Je staart voor je uit, je probeert je helemaal af te sluiten voor de prikkels, maar het lukt niet.

Als het voorbij is en je komt thuis, gaat ineens alle spanning van je af, alle druk. Het is een snelle verandering, en je voelt je deels leeg. Als de verandering te snel was dan is er een grote kans dat je wel even gaat huilen.

Ervaring 2:

Iedereen moet nu thuis blijven door het coronavirus, en dat is een hel voor iemand met autisme (mijn ervaring). Ik kan me niet meer aan mijn normale ritme houden en niks is duidelijk voor mij. Alles verandert om me heen, opeens zitten we met het hele gezin thuis en mogen we vrijwel niet naar buiten. Bij elke prikkel die ik krijg, raak ik steeds meer overstuur en wordt het dus ook een hel voor mijn gezinsleden om met mij 24/7 in een huis te zijn. Normaal voetbal ik als ik te veel prikkels heb en is het een moment om mijn hoofd leeg te maken. Maar nu met het coronavirus gaan de trainingen niet door en mogen we niet op de sportparken komen. Dus blijft mijn hoofd vol en word ik ook steeds bozer naar mijn gezinsleden toe, maar daar kan ik niks aan doen. Ik zou het graag veranderen, maar dat lukt me dus niet als gevolg van mijn autisme.



Ervaring 3:

Vertrouwdheid en voorspelbaarheid geven mij rust. Evenals een gepaste afstand. Daarnaast wil ik zelf waar mogelijk de controle houden. Dit waren ook redenen waarom ik leraar geworden ben. Je bepaalt redelijkerwijze zelf wat er wanneer gebeurt. En hoewel er heel veel leerlingen voor je neus zitten en zich ergens in het gebouw circa 110 collega's bevinden kun je je sociaal prima afsluiten. In tegenstelling tot 'socializende' afdelingscollega's bij een bedrijf zal er ook altijd afstand tot de leerlingen zijn. Mooi!

Merken dat je anders bent komt al snel in je jeugd. Je wilt dat de kleurplaat klaar is ook al is het pauze. Je doet veel meer in vaste volgorde. Je corrigeert leeftijdsgenoten in de voetbalkleedkamer grammaticaal. Als de vriendengroep gaat stappen hoop je dat ze er snel genoeg van krijgen (want de herrie en drukte grijpen je naar de keel) en we gewoon relaxt bij iemand thuis kunnen ouwehoeren of kunnen kaarten.

Mijn ervaring met autisme is dat je je leven zo inricht, dat de frictie met de rest van de wereld zo klein mogelijk wordt, maar je toch genoeg jezelf kunt blijven zodat het leven ook nog 'te doen' of zelfs 'leuk' voor je is. Dat is een zoektocht met soms ongewilde aanpassingen en wenmomenten. Het frustrerende daarbij is, dat de omgeving juist vaak over je 'onaangepaste houding' valt, terwijl je voor je eigen gevoel echt al buiten je comfortzone zit.

Mensen hebben een sterk gevoel van hoe 'het hoort te zijn'. Hoe je 'hoort te reageren' en hoe je je 'hoort te vermaken'. Hopelijk zorgt de wereld-autisten-dag voor iets meer kennis en begrip over autisme, maar ook tot meer tolerantie dat 'het net even anders doen' ook best prima is.

